



# Programma PT-FGI SILVER 2018

## Ginnastica Artistica Femminile



1	Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie Allieve, Juniores e Seniores suddivise per fasce di età. Sono previste gare a carattere Individuale e di Squadra (Campionati di Serie D). Le squadre di Serie D sono suddivise in Allieve e Junior/Senior. (vedi Norme Tecniche 2018)
2	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo e per ogni scheda vige la <b>facoltà di scelta</b> tra gli elementi presenti con le seguenti modalità: <b>Volteggio</b> - la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni LIVELLO di difficoltà; <b>Parallele</b> - la scheda è composta da 10 righe e 8 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente; <b>Trave e Corpo Libero</b> - le schede sono composte da 10 righe e 10 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente; <b>è obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita;</b> (Nelle tabelle specifiche degli attrezzi vengono riportati i criteri per la <u>compilazione delle schede</u> ).
3	Sono previsti <b>6 LIVELLI</b> di Difficoltà crescente sia per le gare individuali che di squadra (Serie D): <b>LA3, LB3, LB, LC3, LC, LD</b> . Per i Livelli: <b>LA3, LB3, LC3 non sono previste le Parallele</b> .
4	<b>Per le gare individuali</b> le ginnaste possono scegliere di gara in gara un livello superiore ma non un livello inferiore (es.: se si partecipa al Livello LD non si può scendere al Livello LC; se si partecipa al Livello LC non si può scendere al Livello LC3, ecc.). <b>Per le gare di Serie D</b> , la squadra può ugualmente salire di livello ma non scendere. La squadra può comunque essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno partecipato ad un livello superiore (es. la squadra di Serie D LC può essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno gareggiato nel livello LD). <b>La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato.</b>
5	Eccetto al Volteggio in cui sono previsti i salti da eseguire per ogni Livello, negli altri attrezzi e in tutti i Livelli (LA3-LB3-LB-LC3-LC-LD) <b>le ginnaste possono effettuare tutti i movimenti presenti nelle griglie ma il valore effettivo di ogni cella sarà determinato dal Livello di appartenenza</b> , delimitato nelle griglie da una riga verticale: <b>(LA3 Valore massimo p. 0,40) (LB3 - LB Valore Massimo p. 0,60) (LC3 -LC Valore Massimo p. 0,80) (LD Valore massimo p. 1,00).</b> VEDI ESEMPI NELLE SPECIFICHE TECNICHE DEGLI ATTREZZI
6	Per la formulazione del punteggio alle <b>Parallele, Trave e Corpo Libero</b> saranno conteggiati <b>al massimo 10</b> celle scegliendone massimo 1 per ogni riga, quella di maggior valore (vedi nota specifica n°2). Per la formulazione del punteggio al <b>Volteggio</b> è prevista la scelta del/i salto/i a seconda del livello.
7	Le ginnaste sono suddivise per categoria di età e ognuna potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età. <b>Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2018.</b>
Per l'assegnazione o meno degli elementi e per tutto quanto concerne le penalità non specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.	

### COMPETIZIONI

8	Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FIG per l'anno in corso.
9	Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste che <b>non abbiano</b> preso parte a gare individuali Gold nel corrente anno
10	Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi (vedi nota 3).

### CLASSIFICHE Individuali

11	Nelle gare Individuali sono previste le seguenti "Formule" per la compilazione delle classifiche: - <b>somma di 3 punteggi su 3 attrezzi (LA3-LB3-LC3)</b> - <b>somma di 4 punteggi su 4 attrezzi (LB-LC-LD)</b> . Per ogni LIVELLO (LA3-LB3-LB-LC3-LC-LD) verranno stilate classifiche per ogni fascia di età
----	---

### CLASSIFICHE di Squadra

12	Nelle Gare di Squadra ( <b>Serie D</b> ) è prevista la seguente formula di partecipazione: minimo 3 - massimo 6 ginnaste; possono salire massimo 4 ginnaste ad ogni attrezzo; si utilizzano i 3 migliori punteggi per ogni attrezzo.
----	--

# PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018

## SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

LIVELLI:	LA3	LB3 - LB	LC3 - LC	LD
<b>Richieste Tecniche</b>	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LA	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LB	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LC	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LD
<b>Colonne</b>	<b>da p. 2,00 a p. 4,00</b>	<b>da p. 3,00 a p. 6,00</b>	<b>da p. 5,00 a p. 8,00</b>	<b>da p. 7,00 a p. 10,00</b>
<b>Attrezzatura</b>	Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)
		Tappetoni h. 40 cm. + Tappeto h. 40 cm (lunghezza 200 cm, larghezza 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)		Tappetoni h. 80 cm. + Tappeto h. 40 cm (lunghezza 200 cm, larghezza 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)
<b>VOLTEGGIO sui Tappetoni:</b> sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h. 80 cm, larghezza min.1,50 mt., lunghezza min. 4 - 5 mt.; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria; (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali); (nel caso di Tappetoni di larghezza 1,50 mt vanno previste le zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)				
<b>Specifiche Tecniche</b>	<b>1 o 2 salti di righe diverse (vale il migliore)</b>			
<b>Punteggio Finale</b>	<b>Punteggio "D"= Valore del Salto + Punteggio "E"= p. 10,00 meno Penalità Esecutive. (Salto migliore)</b>			

## Specifiche Tecniche

<b>1</b>	Si possono eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti nelle due righe previste dal Livello di appartenenza (Gruppo A e Gruppo B) purchè diversi. Per la formulazione del punteggio finale vale il punteggio del salto migliore.
<b>2</b>	L'allenatore dovrà indicare i salti scelti dalla ginnasta sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero 1 e 2 a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
<b>3</b>	In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (anche sul Tappeto sovrapposto) sempre e comunque a discrezione del Responsabile della Giuria.
<b>4</b>	Nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria D", alla ginnasta verrà riconosciuto comunque l'altro salto eseguito o da eseguire. Nel caso di ulteriore salto nullo dichiarato dalla "Giuria D" la ginnasta otterrà il punteggio di 0,00.
<b>5</b>	<b>SALTI SUI TAPPETONI.</b> Non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso: 1) in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti; 2) indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro; 3) laterale (passi, rimbalzi o cadute laterali in eccesso) per i salti con arrivo laterale.
<b>6</b>	<b>SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto</b> (100 cm largh, 200 cm lungh, 40 cm h) posto di traverso distanza libera dal bordo dei Tappetoni: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto superando il Tappetone sovrapposto e non è prevista alcuna penalità per gli arrivi come indicato nella nota precedente (n° 5).

**Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.**

# PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018

## SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE

LIVELLI:	LB	LC	LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,60.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,80.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 1,00.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)
<b>Punteggio Massimo</b>	<b>punti 4,00</b>	<b>punti 6,00</b>	<b>punti 8,00</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H con Valore da punti 0,30 a punti 1,00</b>		
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>		
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	- <b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.4,00 Livello LB)(p.6,00 Livello LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori <u>Specifiche Tecniche</u> sottostanti)		
	<b>Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive    Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)</b>		
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo</b>		

### Note Tecniche

- 1** Le Parallele non sono previste nel programma del Livello LA3-LB3-LC3.
- 2** Alle Parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli". Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele senza i "Paracalli" il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00
- 3** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 8 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi nota 3 e nota 4 - pagina 1**). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria **apponendo in basso a destra**, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (**blu o nera**). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 4** Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto. [es.: se una ginnasta del Livello LB esegue il Tempo di Capovolta (-0) (riga 2 F 0,80); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,60 (valore massimo consentito)]
- 5** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.
- 6** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 7** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
- 8** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,50) Slancio **d gu** (piedi sotto staggio)]. Se successivamente vengono eseguite le celle: [riga 4 (C - 0,50)] e [riga 5 (C - 0,50)] entrambe non verranno considerate per la composizione del punteggio D.
- 9** Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.
- 10** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".

### NOTE sulle Attrezzature

- 11** Per le fasi Nazionali è prevista: Parallela Asimmetrica Regolamentare; la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).
- 12** Nelle fasi Territoriali è prevista la Parallela Asimm. Regolamentare e si potranno usare tappeti simili (consigliati tapp. da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

**Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.**

# PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018 - Specifiche Tecniche TRAVE

LIVELLI:	LA3	LB3 - LB	LC3 - LC	LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,40.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,60.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,80.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 1,00.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)
<b>Punteggio Max</b>	<b>punti 2,00</b>	<b>punti 4,00</b>	<b>punti 6,00</b>	<b>punti 8,00</b>
<b>Griglia</b>	<b>Colonne: A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00</b>		<b>Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>	
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	- <b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA3)(p.4,00 Livello LB3-LB)(p.6,00 Livello LC3-LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)			
	<b>Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive    Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)</b>			
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo</b>			

## Note Tecniche

- 1** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi nota 3 e nota 4 - pagina 1**). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria **apponendo in basso a destra**, all'interno della Cella scelta, un trattino a **penna (blu o nera)**. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.**
- 3** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 4** **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita.**
- 5** **Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto. [es.: se una ginnasta del Livello LA esegue la Rondata (riga 2 | 0,90); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,40 (valore massimo consentito)]**
- 6** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
- 7** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,30) Capovolta a] la [riga 4 (C - 0,30) Capovolta a] non viene considerata.
- 8** Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse. Il Salto in Estensione (**se**) può essere ripetuto al **max 3 volte (esclusa l'uscita)** se contenuto in combinazione in celle diverse.
- 9** In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
- 10** Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.
- 11** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".
- 12** Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P.
- 13** **ATTREZZATURE:** Per il LIVELLO LA e LB è prevista la **TRAVE BASSA** h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita
- 14** **ATTREZZATURE:** Per i LIVELLI LC - LD e prevista la **TRAVE ALTA** h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali sono previsti Tappeti di altezza regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Per le fasi Territoriali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

**Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.**

# PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018 - Specifiche Tecniche CORPO LIBERO

## SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

LIVELLI:	LA3	LB3 - LB	LC3 - LC	LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,40.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,60.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 0,80.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. <b>Valore MAX. cella p. 1,00.</b> (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.)
<b>Punteggio Max</b>	<b>punti 2,00</b>	<b>punti 4,00</b>	<b>punti 6,00</b>	<b>punti 8,00</b>
<b>Colonne</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00</b>			
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>			
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	- <b>ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA3)(p.4,00 Livello LB3-LB)(p.6,00 Livello LC3-LC)(p.8,00 Livello LD) <b>(Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)</b>			
	<b>Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà    Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive    Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)</b>			
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo</b>			

### Note Tecniche

- 1** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi nota 3 e nota 4 - pagina 1**). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria **apponendo in basso a destra**, all'interno della Cella scelta, un trattino a **penna (blu o nera)**. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 2** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse**. Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 3** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 4** **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita.**
- 5** **Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto.** [es.: se una ginnasta del Livello LB3 esegue la Ruota senza mani (riga 2 H 0,80); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,60 (valore massimo consentito)]
- 6** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
- 7** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es. : si esegue [Riga 1 (B - 0,20) Ruota] la [riga 4 (B - 0,20) Ruota] non viene considerata.
- 8** Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse. Il Salto in Estensione (**se**) può essere utilizzato al **max 3 volte** se contenuto in combinazione in celle diverse.
- 9** In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione della riga 7.
- 10** I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nella riga 7 (passaggio di danza).Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata Sagittale o Frontale (eccetto A 0,20 - B 0,30).
- 11** Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta a 1 piede. Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.
- 12** Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P. Per l'esercizio a Corpo Libero è consentito il brano musicale cantato.
- 13** **ATTREZZATURE:** In tutte le fasi si utilizzerà come minimo un lato della pedana del corpo libero (anche non dotata di molle) o corsia facilitante (min.12 metri di lunghezza). Per le gare che prevedono l'utilizzo dei programmi tecnici LA e LB è anche possibile utilizzare strisce di moquette con sottostante un supporto di gomma elastica di min. 2 cm di spessore e di lunghezza min 12 mt.

**Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.**



# PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



# VOLTEGGIO

Società: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Anno di Nascita \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Livello \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA3	Valore Salto:	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	
		GRUPPI SALTATI	A	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	
			B	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale			Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")							

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LB3 - LB	Valore Salto:	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	
		GRUPPI SALTATI	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino			Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su Tappetoni h.40 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA			Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale e arrivo su Tapp. h. 40 cm) e arrivo su Tapp. h. 40 cm)
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 40 cm. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)									

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LC3 - LC	Valore Salto:	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	
		GRUPPI SALTATI	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino			Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA			Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti		Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")									

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LD	Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	
		GRUPPI SALTATI	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	RUOTA + 1/4 di giro con arrivo dorso al Tappeto h. 40 cm (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi su Tappetoni h. 80 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	RONDATA con arrivo in piedi (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani e arrivo su Tappetoni 80 cm.)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h.80 cm)
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)									

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 40cm, lung. 200cm, largh. 100cm) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)



# PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



# PARALLELE

Società:		Nome:						Anno di Nascita		Categoria	Livello		Data						
VALORE:		A 0,30		B 0,40		C 0,50		D 0,60		E 0,70		F 0,80		G 0,90		H 1,00			
RIGA Entrate	<b>1</b>	SI: Entrata: Saltare arf		SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)		SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		SI: Kippe infilata 1 g tesa		SI: Kippe infilata 2 g tese		Kippe SI	Kippe SS		
RIGA	<b>2</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Tempo di capovolta (-O)		Tempo di capovolta (-45°)		Tempo di capovolta (45° o più)			
RIGA	<b>3</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Giro di pianta d a gambe piegate		Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro			
RIGA	<b>4</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)	
RIGA	<b>5</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Dall'app. con 1 g tesa infilata riunire le g in posizione seduta	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-O)		Slancio dietro gu (-45°)		Slancio dietro gu (45° o più)	
RIGA	<b>6</b>	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro		Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto					
RIGA	<b>7</b>	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro		Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese(ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese		Kippe SI	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	<b>8</b>	Dall'app.con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf		Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)		Kippe SI	Kippe SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)	
RIGA	<b>9</b>	Dall'app.con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf		Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Basculi a 2 g tese infilate	Giro a con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)		Kippe SI	Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)	
RIGA	<b>10</b> <i>Uscite</i>	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio		Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi		Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione: Salto d r    Salto d k		Salto d r	Salto d k	Salto d tesò			
Punt.MAX		LB						LC		LD									

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio ritto frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.

La ginnasta può scegliere liberam. su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello



# PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



# TRAVE

Società:		Nome:				Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data							
VALORE:	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00						
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte		Ponte + rovesciata d	Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezzzato o unito	Salto d r					
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Capovolta d	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale apertura saggittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Verticale di slancio (tenuta 2")	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Rondata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani		
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Posiz. Acco.: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale apertura saggittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Verticale di slancio (tenuta 2")	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Flic d smezzzato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	
RIGA	4a Trave 50 cm	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata			Entrata in squadra divaricata 2"			Entrata in capovolta a in punta alla trave					
Entrate	4b Trave 125 cm	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata	Capovolta d sotto la trave		Entrata in squadra divaricata 2"	Entrata framezzo	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave	Verticale d'impostazione				
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto	Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Sissonne + Sissonne	Enj + se	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)	
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque				Enjambée con cambio di gamba			
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Cosacco con 1/2 giro (180°)	Enjambeè sul posto con 1/2 g (180°)	
RIGA	8			Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata saggittale + sissonne	Verticale in divaricata saggittale + cosacco	Verticale in divaricata saggittale + Enj sul posto	Salto del gatto + Ruota			Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a (min. 45°) tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a 45°			1/2 giro (180°) su un avampiede + passo 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°			1 giro (360°) in passè		
RIGA	10 Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano saggittale e uscita laterale alla trave	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se	solo Trave h. 125 cm		solo Trave h. 125 cm			solo Trave h. 125 cm	
Punt.MAX	LA3				LB3-LB			LC3-LC			LD					
Legenda:	a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gambe gd=gambe divaricate gu=gambe unite se=salto in estensione al=asse longitudinale pt=posizione trasversale ppu=piedi pari uniti															
Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°; gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.		Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse		Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse.		Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse.		In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.		La ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello				



# PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



# CORPO LIBERO

Società: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Anno di Nascita \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Livello \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

VALORE: **A 0,10** **B 0,20** **C 0,30** **D 0,40** **E 0,50** **F 0,60** **G 0,70** **H 0,80** **I 0,90** **L 1,00**

RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + se	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + flic d + se		Rondata (anche con flic) +		Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)					
		2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + se		Salto a r (anche con la Ribaltata)		Ruota senza mani		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)				
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + se		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + se		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)			
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + se			ppu flic d smezzo		Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + se			Rondata + 2 flic + se		Rond. + salto tempo + flic + se		Rond. + salto tempo + flic +			
			Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)		Verticale + 1 giro (360°)		ppu Presalto + Rondata + salto divaricato		ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato		ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne			ppu Presalto Rond + salto d raccolto + se			
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba				1 giro (360°) in passé				1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba				1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba				2 giri (720°) in passé			
RIGA	7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Sforbiciata a gambe tese				Enjambeé + Salto del Gatto		Enjambeé + Enjambeé		Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)		Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeé con Cambio + Enjambeé		Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)		Enjambeé con Cambio + Johnson			
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)				1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°		1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)				1 giro (360°) con g libera tesa a 45°						1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)	
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese		salto del gatto con 1/2 giro (180°)		salto del gatto con 1 giro (360°)		Enjambeé		Enjambeé con 1/4 di giro (90°)		Enjambeé con cambio		Enjambeé ad Anello		Johnson		Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)		Enj. Cambio ad Anello	
RIGA	10	se	Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	se con 1 giro (360°)		Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)		Salto Div. Con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)		Enj sul posto con 1 giro (360°)

Punt.MAX LA3 LB3-LB LC3-LC LD

Legenda: a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti se=salto in estensione al=asse longitudinale Le celle uguali non possono essere ripetute

Nelle "Serie" non è consentito invertire o/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccez. del "Passaggio di Danza" (riga 7).  
 I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Pass. di Danza (riga 7).  
 Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazioni in celle diverse.  
 Il se può essere ripetuto max 3 volte se contenuto in combinazioni in celle diverse.  
 Dove non specificato gli Enjambeé, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°; gli Enjambeé sono spinti a 1 piede e il Flic Flac si intende a gambe unite.  
 E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.  
 La ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello